



5-TYGODNIOWY PLAN PRAKTYKI JOGI

Koniec z niepewnością jaką sesję jogi wybrać, kiedy i jak długo ćwiczyć!
Plan ułożyliśmy za Ciebie, by pomóc Ci w budowaniu systematycznej i logicznej praktyki.

Gotowy kompleksowy plan działania na całe 5 tygodni.

Zaczynasz kiedy chcesz!



JAK KORZYSTAĆ Z PLANU?

Plan Praktyki na 5 tygodni jest *interaktywny*. To znaczy, że aby otworzyć sesję, wystarczy kliknąć w pole wybranego dnia - otworzy się w nowym oknie przeglądarki internetowej.

Część sesji jest *darmowa* i dostępna na kanale PortalYogi na YouTube - te sesje opisane są **grubszą czcionką**. Masz do nich nieograniczony dostęp. Pozostałe oznaczone kłódką są tylko dla członków Internetowego Studio PortalYogi, którzy taki plan jak ten otrzymują w ramach subskrypcji.



CO PRZYGOTOWAĆ?

Wygodny strój, matę i miejsce, by ją rozłożyć oraz urządzenie, na którym odtworzysz sesję.

Oraz obowiązkowy dobry nastrój! Czy już wszystko jasne? Zaczniij odkrywać nasze sesje i cieszyć się praktyką, zapraszamy!



OZNACZENIA

numer dnia długość sesji

1 000 Tutaj widnieje nazwa sesji dnia; by ją otworzyć **KLIKAJ W TAKIM POLU**

WSKAZÓWKI

Przygotuj się przed krótkimi sesjami (15-30 minut) wykonując wybraną rozgrzewkę:

surya namaskara **108** surya namaskara
A lub B **oddechów** **A i B**
⌚ 6 ⌚ 10 ⌚ 16

Zaleca się, by **każdą sesję** zakończyć relaksem w *śavasanie* - pozycji w leżeniu na plecach, która jest zasłużonym odpoczynkiem, oraz czasem obserwacji, absorbowania i integracji działania danej sesji na ciało, umysł i emocje. Jeśli możesz, spróbuj dodać po *śavasanie* ćwiczenia oddechu, czyli *pranajamę* oraz medytację. Wystarczy 5 do 10-minut na początek.

medytacja oddech ujjayi
⌚ 5 ⌚ 16

INTERNETOWE PORTAL
STUDIO YOGI

Studio jogi najbliżej Twojego domu



Dołącz do Internetowego Studio PortalYogi
by odblokować pełny potencjał Twojej praktyki
oraz wszystkie sesje!

Dołączając do Studia wpisz kod: **KALENDARZ**.
Za swój pierwszy miesiąc z nami zapłacisz tylko **21 zł**.
A jeśli Ci się spodoba i zagościsz u nas na dłużej,
kolejne miesiące to tylko 29zł!

[Przejdź do Studio](#)

Co otrzymasz dołączając do INTERNETOWE PORTAL STUDIO YOGI ?



ponad **200** sesji jogi i medytacji
(od 5 do 90 minut)



różne style jogi od **16** różnych nauczycieli



wspólne jogowe **WYZWANIA** co miesiąc



indywidualne **wsparcie i konsultacja**
z nauczycielką jogi Magdą Bałdys



dostęp do Grupy PortalYogi z **mini
warsztatem jogi online** raz w tygodniu



interaktywny **Plan Praktyki**
(taki jak ten) co miesiąc



stała niska opłata - **tylko 29zł**
za miesiąc praktyki



30-dniowa gwarancja zwrotu
- próbując nic nie tracisz



wszystkie sesje dostępne **online 24/7**
na specjalnej platformie



INTERNETOWE PORTAL
STUDIO YOGI

5 TYGODNI Z JOGĄ ROZWIŃ MATĘ I DZIAŁAJ!



	TYDZIEŃ 1	TYDZIEŃ 2	TYDZIEŃ 3	TYDZIEŃ 4	TYDZIEŃ 5
	BĄDŹ FIT	ZŁAP BALANS	FOCUS NA NOGI	MINIKURS PILATES	ROZLUŃNIJ TWARZ
P	1 🕒20 Strong Flow - Wzmocnienie	8 🕒3 Vinyasa Flow Dla Początkujących	15 🕒3 Otwieranie Bioder	22 🕒40 Rozciąganie i otwieranie klatki piersiowej	29 🕒12 Joga Twarzy - Redukcja Zmarszczek
W	2 🕒20 Zrzuc Zbędne Kilogramy	9 🕒47 Stabilizacja i Równowaga	16 🕒17 Zaczynj Dzień Bez Kawy - Poranna Pobudka Joga	23 🕒9 Nauka prawidłowej postawy	30 🕒6 Joga Twarzy - Piękne usta
Ś	3 Wybierz inną ulubioną aktywność!	10 Zregeneruj siły, by nie tracić motywacji!	17 Odpocznij! Zastługujesz na to!	24 Wyjdź na długi spacer. Oddychaj!	31 Obdarz uśmiechem przechodnia na ulicy! Rozświetl swój i jego dzień!
CZ	4 🕒30 Vinyasa Yoga - Silne Centrum	11 🕒12 Rozbudź Ciało i Umysł	18 🕒3 Sesja pozycji stojących	25 🕒47 Odnajdź Radość w Codziennosci	32 🕒9 Joga Twarzy - Cwiczenia Na Mięśnie Wokół Oczu
PT	5 🕒10 Płaski Brzuch z Joga	12 🕒23 Mocne Nogi	19 🕒20 Silne nogi - zdrowe kolana	26 🕒7 7-minutowa Sesja Pilates	33 🕒10 Joga twarzy- przeciwzmarszczkowa sesja na co dzień
S	6 🕒70 Zdrowy Kręgosłup, Mocny Brzuch - Długie Flow Pilates	13 🕒40 Złap równowagę - Intensywna Praca Nad Balansem	20 🕒17 Równowaga w Życiu	27 🕒18 Spokój i Harmonia - Sesja Relaksacyjna	34 🕒10 Masaż twarzy olejem
N	7 🕒5 Medytacja uważności	14 🕒5 Medytacja uważności	21 🕒5 Medytacja uważności	28 🕒5 Medytacja uważności	35 🕒5 Medytacja uważności

Dołącz do Studia i kontynuuj z nami Twoją praktykę jogi w domu.

Nie zapomnij o swoim kodzie zniżkowym: **KALENDARZ** z 25% zniżką na Twój pierwszy miesiąc.

[Przejdź do Studio](#)

INTERNETOWE PORTAL
STUDIO YOGI

POCZĄTEK
JEST NAJWAŻNIEJSZĄ
CZĘŚCIĄ PRACY

NIE
ZATRZUMUJ
SIĘ AŻ
BĘDZIESZ
DUMNY

